

Recette anti-gaspi

Croquettes de Légumes

Ingrédients :

240 gr de reste de légumes (crus ou cuits) ex: 120 gr de carottes, 120 gr de petits pois , épinard)

60 gr de légumineuses crues ou 180 gr cuites (lentilles, haricots blancs, rouges, haricots verts, pois chiches)

1 œuf entier

3 cuillères à soupe de farine

Sel, poivre, épices, huile

Préparation :

Mixez grossièrement les légumes crus, plongez-les dans de l'eau bouillante salée cuire quelques minutes, puis égouttez.

Si celles-ci sont déjà cuites taillez-les en petits dés.

Cuire de la même façon les légumes verts, s'ils ne sont pas déjà cuits.

Si vous utilisez les légumes verts en boîte, égouttez-les et rincez-les à l'eau claire.

Mélangez tous les ingrédients délicatement, ajoutez l'œuf entier puis la farine petit à petit, mélangez en testant la consistance et assaisonnez.

Formez des boulettes de petites tailles.

Cuire les croquettes à la poêle dans l'huile bien chaude

Servez chaud ou froid accompagné d'une salade

